 30.01.2023, 18:15

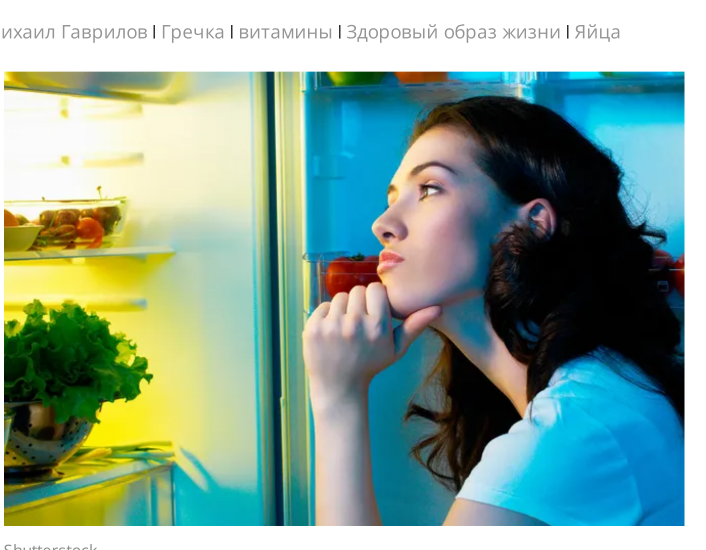
Ужин тебе нужен: 10 продуктов, которые можно есть на ночь

Ты наверняка слышала поговорку про то, что ужин лучше отдать врагу. И про то, что после 18 — ни-ни. Забудь об этом! Неважно, хочешь ты сильно похудеть или сбросить всего пару лишних килограммов, ужин обязательно должен быть частью твоего рациона. Да-да, чтобы сохранить стройную фигуру, очень важно ужинать. Вопрос в том, какие именно продукты есть на ночь.

Редакция сайта

Теги: Михаил Гаврилов | Гречка | витамины | Здоровый образ жизни | Яйца

VK OK Link



Shutterstock

Безусловно, ты слышала, что ночью обмен веществ снижается. Но работа в твоем организме идет постоянно. Пока ты спишь, образуются новые гормоны, делятся клетки кожи и волос. А для всего этого организму нужны ресурсы., которые ты получишь, если будешь правильно ужинать.

Общие принципы питания на ночь

Несмотря на то, что многие до сих пор считают, что ужинать необходимо минимум за три часа до сна, а потом еще вести какую-то активную жизнь вечером, во-первых, далеко не все следуют этой идее, во-вторых, на деле она оказывается не так легко воплотимой. Да и специалисты сходятся во мнении, что ничего такого уж чудовищного в том, чтобы поесть перед сном, нет. Когда мы спим, организм не отключается полностью — он продолжает функционировать, в том числе это относится и к желудочно-кишечному тракту. Вопрос только в том, что именно и в каких объемах едят на ночь, чтобы наутро чувствовать себя бодрой и выспавшейся.

Итак, какие общие принципы питания на ночь?

1. Ложиться спать голодной — вредно! Да, именно так. Если желудок совершенно пустой и организм сигналит о сильном голоде, нет ничего хорошего в том, чтобы лечь спать в таком состоянии. Это повлечет за собой ряд проблем: от бессонницы до нарушения работы ЖКТ.

2. Выбирая, что съесть перед сном, помни, какие продукты лучше не есть на ночь: это будет относиться к жирной, калорийной, тяжелой пище, которую организм попросту не сможет переварить ночью, обеспечив проблемы с ЖКТ и лишний вес. Ну и не забывай контролировать объем — переполненный даже легким творогом и листовыми овощами желудок не скажет тебе ночью «спасибо» .

3. Отвечая на вопрос, какие продукты есть на ночь, чтобы похудеть, специалисты сходятся во мнении, что отдавать предпочтение стоит белковым продуктам. Они легко усваиваются не блокируют выработку гормона соматотропина, отвечающего в том числе за сжигание жировых клеток.

4. Какие продукты нельзя есть на ночь, помимо жирной калорийной пищи? Алкогольные напитки, сладкие и содержащие кофеин напитки (чай, кофе). Отдавай предпочтение легким травяным чаям с ромашкой или мятой — они не перевозбуждают нервную систему и помогают засыпать.

Более подробно на вопрос о том, какие именно продукты едят на ночь, чтобы не навредить здоровью, отвечает Михаил Гаврилов — к.м.н., автор методики по коррекции пищевого поведения.

Милана Хаметова на красной дорожке премии VK Клипов

Какие продукты можно есть на ночь

Белое мясо птицы

Если ты раздумываешь о вариантах здорового и сытного ужина, белое мясо птицы — идеальный вариант. Главное, готовь его на пару или запекай.

Тушеная, запеченная, приготовленная на гриле, в пароварке или мультиварке — готовить это мясо ты можешь как угодно. А вот жарить его на масле не рекомендуется – такой способ приготовления увеличивает калорийность готового блюда процентов на 40. Кстати, в белом мясе курицы и индейки содержится аминокислота триптофан, которая успокаивает и настраивает на сон грядущий лучше любого травяного чая. Но не забывай о количестве – 130 г курицы или индейки на ужин, не больше.

Морская рыба

Морская рыба быстро переваривается, такой ужин тебе точно не навредит, а кроме того, насытит организм белком.

С точки зрения усвоения, этот продукт даст фору мясу птицы. На переваривание рыбы организму понадобится около трех часов, не больше. В отличие от пресноводных обитателей, морские жители богаты микроэлементами, которые необходимы для синтеза белков кожи – коллагена и эластана.

Кальмары

Кальмары богаты белком и йодом, это идеальный продукт, чтобы съесть его на ночью

Самый диетический вариант морепродуктов. И белка в нем много, и йода, который необходим для нормальной деятельности щитовидной железы, достаточно. На ужин подойдут блюда из вареных или тушеных без масла кальмаров.

Яйца

Яйца — идеальный вариант не только для завтрака, но и чтобы съесть их на ночь.

Традиционный утренний продукт может стать основой для приготовления сытного полезного ужина, например, фритаты с овощами. Куриный белок сбалансирован по аминокислотному составу, а значит, организм получит все необходимое для синтеза гормонов. Кстати, вечером рекомендуется есть только яичные белки, желток лучше оставить на утро.

Чечевица

В чечевице много белка и углеводов, это отличный продукт, чтобы съесть перед сном

Суперпродукт для ужина вегетарианцев. Ведь в этих бобовых сочетаются и белки, и углеводы. Для ужина лучше выбрать черную чечевицу. К тому же она быстро готовится — всего лишь 5 минут.

Зеленые овощи

Задумываешься, что съесть на ужин? Выбирай зеленые листовые овощи — они никогда не подводят.

Листовой салат, огурцы, перец, проростки – все эти продукты низкокалорийны, но при этом содержат полезную клетчатку и водорастворимые витамины. Последние необходимы для образования клеток кожи (как ты помнишь, этот процесс усиливается ночью). Вечером достаточно съесть около 250 г зеленого салата.

Гречка

Несколько ложек отварной гречки на ужин в сочетании с овощами — идеальный вариант.

Это низкокалорийная крупа – ценный источник массы полезных для тебя микроэлементов. Безусловно, тарелку каши на ночь съедать не нужно. А вот пара ложек отварной гречки с овощами – то, что надо!

Творог

Творого — тоже неплохой вариант здорового и полезного ужина, но на ночь лучше есть его не в сыром виде, а приготовить что-нибудь, сырники или запеканку.

Выбирай творог не более 5-процентной жирности. Но лучше не ешь его в сыром виде. Приготовь из него сырники или запеканку – так ты получишь чувство сытости не на пару часов, а как минимум на 4.

Тыквенные семечки

Тыквенные семечки — отличная добавка для ужина. Посыпь ими салат, крупу или блюда из творога.

Ценный источник омега-3, полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для синтеза клеток кожи (в частности, их мембран — оболочек). Посыпь семенами салат, мясо или добавь к блюдам из творога.

Зеленые кислые яблоки

Зеленые яблоки тоже можно и нужно есть на ночь, но не в сыром виде. Лучше всего их запечь. Кстати, попробуй их в качестве гарнира к мясу — очень интересное и полезное сочетание.

Чтобы яблоки лучше усвоились, их лучше запечь. Кстати, яблоки могут стать оригинальным десертом к мясным блюдам. В чем их польза? Прежде всего в содержащемся пектине, который является пищей для полезных бактерий.

Поделиться 2 комментария